DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.7631954 Pages: 363-367





WOMEN IN SUSTAINABLE DEVELOPMENT: SCIENCE AND QUALITY EDUCATION

3RD INTERNATIONAL CONFERENCE



ИЧКИ ИШЛАР ВАЗИРЛИГИ АКАДЕМИЯСИ КУРСАНТ ҚИЗЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ ФУНКЦИОНАЛ КЎПКУРАШ (КРОССФИТ) СПОРТ ТУРИ ОРҚАЛИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Акром Мирзакулов
Ўзбекистон Республикаси Ички Ишлар Вазирлиги Академияси
Жанговар ва жисмоний тайёргарлик кафедраси;
ўқитувчи
e-mail: akrom.mir1988@gmail.com

Калит сўзлар: функционал кўпкураш, кроссфит, жисмоний тарбия, спорт, соғлом турмуш тарзи, жисмоний сифатлар, энергия, динамик ва статик юкламалар.

Аннотация: Юртимизда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли, айниқса, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш учун зарур шарт-шароитлар ва инфратузилмани яратиш, мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN FEMALE CADETS OF THE ACADEMY OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS IN FUNCTIONAL ALL-AROUND (CROSSFIT)

Keywords: functional all-around, crossfit, physical education, sports, healthy lifestyle, physical qualities, energy, dynamic and static loads.

Abstract: Consistent measures are being implemented in our country to popularize physical culture and sports, create the necessary conditions and infrastructure to promote a healthy lifestyle among the population, especially among young people, and ensure the country's worthy participation in international sports venues.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕВУШЕК-КУРСАНТОВ АКАДЕМИЯ МВД ПО ФУНКЦИОНАЛЬНОМУ МНОГОБОРЬЕ (КРОССФИТ)

Ключевые слова: функциональное многоборье, кроссфит, физкультура, спорт, здоровый образ жизни, физические качества, энергия, динамические и статические нагрузки.

Аннотация: В нашей стране реализуются последовательные меры по популяризации физической культуры и спорта, созданию необходимых условий и инфраструктуры для пропаганды здорового образа жизни среди населения, особенно среди молодежи, и обеспечения достойного участия страны на международных спортивных площадках.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасига катта эьтибор қаратилаётганлиги юртимизда спорт турлари бўйича янги чемпионлар етишиб чиқишига ҳамда спортчиларимиз Осиё ва жаҳонда юртимиз байроғини юқори кўтаришларига муҳим омил бўлиб хизмат қилмоқда. Мамлакатимиз аҳолисини ярмидан кўпроғини ташкил этувчи ёшларга, қолаверса бутун аҳолимиз яратилаётган кенг шароит ва қулайликлар, уларнинг замонавий билим олиши ва саломатлигини мустаҳкамлаш бўйича қабул қилинаётган давлат дастурлари, қарор ва фармонлари мақсадли режаларни амалга оширишга катта замин яратмоқда.

Функционал кўпкураш (кроссфит) – бу кўп энергия талаб қилувчи, кўп бўғимли ҳаракатлардан фойдаланадиган спорт тури бўлиб, у эркин оғирликдаги машқлар, шахсий тана оғирлиги билан машқлар, циклик (кардио) машқлардан фойдаланган ҳолда махсус тузилган комплекслар тўпламларини бирлаштириб, бир вақт давомида узулуксиз бажаришларни ўз ичига олади.

Ушбу спорт турининг асосий вазифаси – тананинг турли тизимларини жадал ривожлантириш ва умумий соғликни мустаҳкамлашдан иборат. Қолаверса, комбинациялашган машқлар иштирокчиларни чиниқтириш, уларни чидамлилик даражасини ошириш, жисмоний имкониятларини ҳар қандай юкламага мослаштириш ҳисобланади.[1,2]

Машқлар комплексларини ишлаб чиқишнинг асоси бу кўп фунционаллик тамойилидир, бу эса тананинг барча функцияларини рақобат йўли билан ишлатиш ва жисмоний жиҳатдан энг яхши тайёрланган спортчиларни аниқлаш имконини беради. Жисмоний қобилиятларни ошириш ва ривожлантириш ҳамда ҳар қандай ҳолатларга мослаштириш қобилияти функционал ҳар қандай шароитларда, ҳар қандай юкламаларга мослашувчанлик функционал афзаллигидир. Фукционал кўпқирралилик кўникмаларга эришиш орқали зарур бўлган бошқа барча спорт турлари учун ҳам фойдали бўлади.

Асосий қисм. Функционал кўпкурашдаги (кроссфит) машқларнинг асосий кўп қисми ҳаракатларга асосланган бўлиб, уларнинг характеристикаси кундалик ҳаётда инсон томонидан амалга ошириладиган табиий ҳаракатлардир.

Ушбу ҳаракатларга мисол қилиб:

- Ўтириб-туришлар;
- Жисмларни кўтариш;
- Қўлларда ерга таяниб букиб ёзиш;
- Тортишлар;
- Даст кўтаришларни келтириш мумкин.

Функционал ҳаракатлар давомида кўп мушак бўғимлари иштирок этса мураккаб ёки кўп қисмли деб айтилади. Бундай ҳаркатлар инсон томонидан ўз танасининг ҳолатини ўзгартириш ва ҳар қандай предметларни ташиш (кўчириш) учун табиий ва самарали ишлатилади. Шу билан бирга, функционал ҳаракатларнинг энг муҳим жиҳати шундаки, улар катта оғирликларни узоқ масофаларга кўчиришга ва тезда бажаришга имкони беради. Ушбу учта (оғирлик, масофа ва тезлик) атрибутнинг комбинацияси туфайли ушбу ҳаракатлар юқори қувватни ишлаб чиқариш учун ноёб тарзда мос келади.

Ушбу спорт тури шуғулланувчилардан асосан чидамлилик, тезкорлик ва куч сифатларини талаб этадиган асосан яккалик спорт тури ҳисобланади.

Фукционал кўпкураш (кроссфит) машғулотлари бутун тана аьзоларини назорат қилиш орқали динамик ва статик юкламаларга нисбатан қобилиятини оширади. Тўғри тузилган ўқув комплекслари эса куч, тана оғирлиги ва эгилувчанлик сифатларини ўзаро нисбатини таьминлайди.[3]

Ушбу спорт туридаги ёшга боғлиқ чекловларга келадиган бўлсак, соғлилик ҳолати ва жисмоний тайёргарлик даражаси эьтиборга олинади. Яьни агар соғлиғидан шикоятлари бўлмаса, ёш болалар 12 ёшдан бошлаб шуғулланиши мумкин. Ёши кексаларга эса соғлиғидан шикояти бўлмай

ўзини яхши ҳис қилса ва айрим ҳаракатлардан чекланишлар бўлмаса ҳамда оддий машқларни бемалол бажара олсагина тавсия этилади. Ушбу спорт туридаги яна бир муҳим бир жиҳатни шундаки, шуғулланувчиларни ҳар хил жисмоний тайёргарликка эга эканлигини инобатга олган ҳолда машғулот жараёнидаги юкламалар уларга мослаштирилади (масштаблаштирилади).[4,5]

Хулоса. Юқори натижаларга эришиш учун шуғулланувчи ўз ақлидрокига ва малакали мураббийнинг маслаҳатларига риоя қилиши керак. Мураббийлар ва спортчилар бошлаган машғулотида ўзгаришлар қилишдан қўрқмасликлари керак. Агар хавф туғдирадиган вазият пайдо бўлса спортчи ва мураббий машғулотни вақтида тугатиши ёки юкламани тўғри ўзгартириши керак.

Ҳар бир янги бошловчилар учун иккита омилни масштаблаштириш талаб қилинади, булар:

- Интенсивлик;
- Ҳажм.

Янги бошловчилар учун икки ҳафта давомида иккибаравар интенсивлик ёки ҳажмини камайтириш оқилона усулдир. Спортчини ривожланишига қараб интенсивлиги ва ҳажми келгуси ҳафталар, ойлар ва йиллар давомида аста-секин оширилиши мумкин.

Шундай қилиб, функционал кўпкураш (кроссфит) спорт турини организмнинг барча жисмоний имкониятларини ривожлантиришга ҳамда ҳар қандай мақсадларга эришишга имкон берувчи универсал спорт тури деб ҳисоблаш мумкин.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР / REFERENCES / ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

[1] Лагутин А.Б., Михалина Г.М.Гимнастика в вопросах и ответах.–М.:2010.

[2] Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. – М.:2014.
[3] Бурухин С.Ф.Методика обучения физической культуре. Гимнастика. – М.:2016.
[4] Бенжерон Б. Достигая совершенства (Chasing Excellence).– США.: 2017.
[5] Волков Н.И., Олейников В.И. Эргогенные эффекты спортивного питания. Научно-методические рекомендации для тренеров и спортивных врачей. -М.: 2016.